

Stop Cancer Mission

कैंसर मुक्त भारत अभियान

Presentation Speech Part 1

Slide no 1 : गुड मॉर्निंग लेडीज अँड जन्टलमेन, मैं कैंसर counsellor करण तायडे स्टॉप कैंसर मिशन के विशेष प्रेजेंटेशन आप सबका हार्दिक स्वागत करता हूँ। आजका विषय एक ऐसे बिमारी के उपर का विषय है। जिस बिमारी को लेकर (W.H.O.) डब्ल्यू. एच. ओ. की बार बार बड़ी वॉर्निंग आ रही हैं। कैंसर जितनी तेजी से भारत में बढ़ता जा रहा है उतने ही तेजी से हर घर में इस बिमारी के प्रतीति जागृकता निर्माण नहीं हो रही हैं, हमारे घर में कैंसर का डॉक्टर ना हो लेकिन हमारे घर का हर एक सदस्य कैंसर इस बिमारी से खुद की रक्षा करने के लिए परिपूर्ण जागरूक होना अनिवार्य है अगर पैसा नहीं होता है तो, जो आज सिर्फ बिमारी है वही कल की महामारी बन सकती है, और उस महामारी में हमारा अपना परिवार भी प्रभावित हो सकता है। कैंसर के कारण हमारे देश में हर साल 30 लाख लोगों की मौत होती है,

Slide no. 2: अभी आप के मन में सवाल हो सकता है की, जिस बिमारी के कारण भारत में हर साल 30 लाख लोगों की मौत होती है, वह कैंसर एक्झाक्टली क्या बिमारी हो सकती है। मेडीकल भाषा में अगर बात करते हैं, तो कैंसर इज नथिंग बट इट इज अनकंट्रोल ग्रोथ ऑफ ह्यूमन सेल्स। (Cancer is nothing but it is uncontrolled growth of human cells) इंसान के बॉडी के अंदर की कोशिकाओं में जब अनियंत्रित तरीके से वृद्धि हो जाती है, तब इंसान को कैंसर नाम की बिमारी पायी जाती है। एक छोटासा लेकिन अती महत्वपूर्ण पैसा मेडीकल क्लीप आपको स्किन के उपर नजर आयेगा जिसके माध्यम से आप ये जान पाएँगे कि इंसान के बॉडी में कैंसर की गांठ कैसे बनती है ? मतलब इंसान की बॉडी में कैंसर का ट्यूमर कैसे बनता है? मतलब एक्झाक्टली इंसान को कैंसर कैसे होता है ? यह एक ऐसे इंसान का शरीर है, जिनको कैंसर नहीं है। अगर बॉडी में कैंसर नहीं है, तो क्या होगा ? जो भी कोशिकाएँ शरीर के अंदर होती हैं, इस तरह से विभाजीत होगी एक की दो बनेगी, दो की चार बनेगी, चार की आठ बनेगी, आठ की सोलाह बनेगी और एक बात याद रखियेगा जिनको कैंसर नहीं रहता है, उनके शरीर में कोशिका विभाजीत होने के बाद इस तरह फैलना शुरू कर देती है। यहाँ कोशिकाएँ इसलिए फैलती जा रही हैं क्योंकि इस इंसान को कैंसर नहीं है। लेकिन हम अभी बतायेंगे, जिसको कैंसर हो जाता है, उनके शरीर के अंदर एक्झाक्टली (exactly) क्या होता है, अगर कैंसर हो गया उसका एक ही मतलब है इंसान के शरीर में पुरानी कोशिकाओं का मरना ही बंद हो चुका है, और नयी नयी कोशिकाएँ अनियंत्रित तरीके से शरीर के अंदर बढ़ना शुरू हो जाती हैं। पहिले के पिक्चर में आपने देखा था की, कैंसर नहीं था तो कोशिका विभाजित होने के बाद फैलते जा रही थी, यहाँ कैंसर है, जब कैंसर होता है तब कोशिका का फैलना बंद हो जाता है, वो कोशिका एक ही जगह पे एक के उपर एक, एक के उपर एक चढके इसी प्रकार कैंसर की गांठ या कैंसर का ट्यूमर हमारे शरीर के अंदर बन जाता है, और यही से जीवन को बर्बाद कर सकने वाले कैंसर की शुरूवात होती जाती है।

अभी हम आपको बताते हैं की नॉर्मल और कैंसरस सेल डीवीजन में कितना जमीन आसमान का फर्क पाया जाता है। शरीर के इस भाग में कैंसर नहीं है, उस भाग में कैंसर हो चुका है। अभी आपको क्या करना है, निचे बदलते आकड़ों पर अपना ध्यान केंद्रित करना है, घरमें हर इंसान को जागरूक करियेगा, जब इंसान के शरीर में सामान्य कोशिका सोलाह बनती हैं, उतने ही समय में कैंसर की कोशिका 596 बन जाती हैं। जब इंसान की शरीर में सामान्य कोशिका 32 बनती हैं उतनेही समय में कैंसर की कोशिका एक हजार चारसी अस्सी बनती हैं। गणिती भाषा में अगर बात करते हैं, तो जिंदगीभर याद रखियेगा की इंसान के शरीर में सामान्य कोशिका के मुकाबले कैंसर की कोशिका छयालिस गुणा ज्यादा तेजीसे बढ़ती है। मतलब आपके घर के सभी लोगों को बताओं की शरीर में जब सामान्य कोशिका एक बनती है तो कैंसर की कोशिका 46 बन चुकी रहती है इतनी तेजीसे कैंसर की कोशिका शरीर में बढ़ने के कारणही। हमारे देश में ऐसे लाखों लोग नजर आते हैं, जिनका कैंसर का पता लगने के बाद चार छह महीने के अंदर इनके जीवन की कहानी समाप्त हो जाती है। मैं आपको पहले भी बता चुका हूँ की, कैंसर के कारण भारत में हर साल 30 लाख लोगों की मौत होती है।

Slide no. 3: अभी आप के मन में सवाल होगा, जिस बिमारी के कारण 30 लाख लोगोंकी मौत हरसाल होती है, वो बिमारी होने के पिछे का एक्झाक्ट (exact) कारण क्या हो सकता है, मतलब आपके मन का सवाल हो सकता है. की, आखिर क्यों हो जाता होगा इंसान को कैंसर !

इस विषय पर चर्चा करने के पहले आप सभी लोगोंसे मेरी एक रिक्वेस्ट है, अभी आप लोगों में से मेरे साथ ' वो लोग हाथ उपर करीयेगा जिन जिन को पैसा लगता है, की भविष्य में मुझे भी कैंसर हो सकता है। सबसे पहले मुझे लगता है, इसलिए मैं अपने दोनो हाथ उपर करता हूँ, अभी तक इस हॉल में किसीका भी हाथ उपर नहीं हुआ है, हाथ उपर न करने के पिछे के दो ही कारण है, और दोनो भी कारण में अकेला ही जानता हूँ, (सामने वाले लाईन में बैठे हुए किसी भी महीला या पुरुष से इंटरअक्शन करना है) मंड

आपकी नजर में हाथ उपर न करने के पिछे का सबसे पहला कारण क्या हो सकता है? वेरी सिंपल ! बडा सिंपल है, मैने हाथ उपर किया और सच्ची में मुझे कैंसर हो गया तो ! और दुसरा कारण क्या है? हर एक इंसान के मन में सालों साल से कैंसर के प्रती बैठा हुआ एक जबरदस्त कैंसर का डर पाया जाता है। हमने लाखों लोगों के परिवार को कैंसर के कारण बरबाद होते हुए देखा है, कैंसर जब हो जाता है, उसके के बाद सबसे बडा रोल कोन प्ले करता है? पैसा। अगर इलाज के लिए घर में पर्याप्त पैसा ही नहीं है, तो घर के लोग मजबूरी में अपने घर को और खेत को बेचना शुरू कर देते है। हमने ऐसे भी परिवार देखे है, उस परिवार के महीलानें पेशेंट के इलाज के लिए अपने सुहाग के गहने तक बेच डाले है। टाटा कैंसर अस्पताल मुंबई, इलाज के लिए जाने के बाद जिनकी वहाँ रहने की व्यवस्था नहीं थी उनको हमने छह-छह महिने तक फुटपाथ पे सोते हुए भी देखा हैं। सर हमारे नजदीकी परिवार और फ्रेंड सर्कल में 3 लोगों की मौत कैंसर से ही हो चुकी है, उस परिवार के हाल देखने के बाद मै एक ही बात अच्छे से समझ चुका हु कि कैंसर परिवार मे मे एक भी इंसान को अगर हो जाता है, तो तो पुरा का पुरा परिवार मानसिक कैंसर का शिकार बन जाता है। लेकिन जब मै सेम प्रेजेंटेशन मेडीकल फिल्ड के विद्यार्थीयों के सामने देने जाता हूं तो वहां सब के हाथ मेरे साथ उपर हो जाते है, वहाँ सबके हाथ उपर होने के पिछे क्या कारण हो सकता है ? वहा वो सभी लोग, कैंसर के एक बेसीक सत्य के प्रति परिपूर्ण जागरुक पाये जाते है। कैंसर का बेसिक सत्य क्या सिखाता है ? एक्वरी मॅन इज बॉर्न विथ कैंसरस सेल (Every man is born with cancerous cell) मतलब हर एक इंसान के बॉडी में जन्मजात ही कैंसर का बीज पाया जाता है। वो बीज इस वक्त मेरी बॉडी के भी अंदर है और हम सबके बॉडी के अंदर भी है। अभी आपके मन में सवाल होगा की कैंसर का बीज सबके शरीर मे जन्मजात ही पाया जाता है तो धरतीपर सबकी मौत कैसे होनी चाहिए थी ? (सामने वाले लाईन में बैठे हुए किसी भी महीला या पुरुष से इंटरअॅक्शन करना है) कैंसर से ही होनी चाहिए थी, मगर ऐसा होता है क्या सर ? नहीं, सबके बॉडी में जन्मजात ही कैंसर का बीज आ जाने के बाद भी सबकी मौत कैंसर से क्यों नहीं होती है ?

Slide No. 4: इसको समझने के लिए, इस स्लाईड को हम ध्यान पूर्वक समझ लेते है। अब यह एक जमीन के अंदर का बीज है कुछ ही दिनों के बाद इस बीज का ऐसा पौधा बन जाएगा, लेकिन इस बीज का ऐसा पौधा बनने के लिए इस बीज को किन किन चीजों की आवश्यकता रहेगी ? नॅचरली हवा चाहिए, पानी चाहिए, सुर्यप्रकाश चाहिए और खाद चाहिए, लेकिन एक शब्द मे अगर जवाब देना है तो हम क्या बोलेंगे? इस बीज को प्रोएर एनव्हारमेंट चाहिए। मतलब जिस दिन जमीन के अंदर के बीज को प्रोपर एनव्हारमेंट मिल जाता है, वातावरण मिल जाता हैं कुछ दिनों के बाद उसका पैसा पौधा जरूर बन जाता है।

Slide No. 5: अब ध्यानपूर्वक जरा इस स्लाईड को देखेंगे, रेड कलर में जो आपको दिखाई दे रही है वो हमारी शरीर की अरबो खरबो कोशिकाए है। मगर इन अरबो खरबो कोशिकाओ में ये एक कोशिका हरे रंग की कोशिका है। ये हरे रंग की कोशिका मतलब क्या है ? एक्झाक्टली क्या हो सकता है ? (सामने वाले लाईन में बैठे हुए किसी भी महीला या पुरुष से इंटरअॅक्शन करना है) यह हमारे शरीर मे जन्मजात आ चुका कैंसर का बीज है। अभी कुछ कुछ लोगों के जीवन में क्या होंता है, इस बिज का पैसा एक दिन परिवार को बर्बाद कर सकने वाला भयंकर कैंसर बन सकता है। अब हमारे मन मे सवाल आता है की, इस बिज को पैसा कैंसर बनने लिए इस बीज को किन किन चीजो की आवश्यकता रहती होगी? सर अगर एक ही शब्द में कहा जाए तो इस बीज को किस चीज की आवश्यकता हैं ? (सामने वाले लाईन में बैठे हुए किसी भी महीला या पुरुष से इंटरअॅक्शन करना है) यस्स !!!!!!! इसे भी पैसा कैंसर बनने के लिए प्रोपर एनव्हारमेंट की ही आवश्यकता है। अभी आप समझ गए होंगे की जिसके कारण इंसान को कैंसर होता है, उसका बीज सबके शरीर में जन्मजात ही आ चुका रहता है, बस उसका कैंसर बनने के लिए देरी किस चीज की रहती है? वातावरण मिलने की देरी रहती है और जिस दिन हमारे शरीर के बीज को प्रोपर वातावरण मिल जाता है, फिर वो केजी 1 केजी 2 का बच्चा क्यों ना हो 20/22 साल का नौजवान क्यों ना हो। वो भी कैंसर का पेशेंट बन सकता है। अब आपके मन मे सवाल होगा इस बीज को पैसा कैंसर बनने के लिए इसे वातावरण कौन देता होगा ? इसे वातावरण दो घटक प्रदान करते है, प्रोवाइड करते है वो दो घटक कौनसे हैं, इसपे चर्चा करने से पहले जरा घ्यान पूर्वक इस स्लाईड को देखते है।

Slide No. 6 : यह कैंसर के स्टेजेस हैं। हमारे बॉडी मे कैंसर की शुरुवात यहा से होती है। जिसे कहते हैं सेल विथ जेनेटिक म्युटेशन (Cell with Jenetic Mutation), मतलब इस स्टेज में क्या होता है, जनजात जो कैंसर का बीज हमारे शरीर के अंदर आ चुका रहता है, उसे प्रोपर वातावरण मिल जाता है, इस स्टेज में हमारे शरीर में कैंसर हो चुका रहता है लेकिन इस स्टेज में, कैंसर तो हमे हो चुका रहता है लेकिन झिरो स्टेज का कैंसर होने के कारण इस स्टेज के कैंसर से ना कोई तकलीफ होती है, ना कोई दर्द होता है, ना कोई पीडा होती है, अभी आप मुझे बताइये 'भला जिस बिमारी को लेकर ना कोई तकलीफ ना कोई दर्द ना कोई पिडा हो रही है, उस बिमारी को लेकर कभी हम डॉक्टर के पास जाएंगे क्या? नहीं.... जायेंगे, कैंसर तो हमे यहा हो चुका रहता है, लेकिन इस कैंसर की कोई तकलीफ ना होने के कारण हम इस स्टेज के कैंसर की अनदेखी करना शुरू कर देते है। नतीजा कैंसर बढ़ते बढ़ते प्रथम स्टेज मे यहा चला जाता है। जब कैंसर यहा, प्रथम स्टेज मे यहा चला जाता है, तब मात्र इस स्टेज के कैंसर के हमारे शरीर में कुछ चेतावनी भरे संकेत मिलना शुरु हो जाते है। इस स्टेज के कैंसर के लक्षण हमारे शरीर के अंदर दिखना शुरु हो जाते है। लेकिन हमारे देश की एक बडी दुखद कहानी है. 30 लाख लोग हर साल कैंसर से मरने के बाद भी हमारे देश में इस बिमारी के प्रती परीपूर्ण जागृकतका प्रमाण 1 टक्का भी नहीं है। हमारे देश की कैंसर की कहाणी कैसी है इस स्टेज के कैंसर के लक्षणोंको बहुतसे कैंसरके पेशेंट जागरुकता के

अभाव के कारण सामान्य बिमारी के लक्षण समझकर बैठ जाते है। मतलब इंसान हो चुका रहता है कैंसर, लेकिन उस कैंसर को समझ न पाने के कारण कैंसर को ये कोई दुसरी बिमारी नानकर सामान्य डॉक्टर के पास जा जा के दवा पानी करणे मे देड दो महिने का समय पुरा बर्बाद कर डालते है। उतने समय में कैंसर बढ़ते बढ़ते सेकंड स्टेज में जाता है, थर्ड मे जाता है, उतने समय में चौथी स्टेज मे भी जा सकता है। इतनी बात याद रखियेगा जिनकी शरीर का कैंसर चौथी स्टेज के आस पास या पार हो जाता है वो कैंसर इनव्हेसीव्ह कैंसर हो चुका रहाता है, इनव्हेसीव्ह कैंसर का मतलब क्या होता है। एक अंग का कैंसर दुसरे अंग मे घुसना शुरु हो जाता है। इतना याद रखियेगा जब किसीका कैंसर इनव्हेसीव्ह हो जाता है। तब वो इंसान दुनिया का सबसे अमीर इंसान ही क्यु ना हो, खुद कैंसर का डॉक्टर ही क्यु ना हो उनका भी जिवन बचाना बडा मुश्किल काम बन जाता है। लेकिन एक बात आप जरा ध्यान पुर्वक सुनिएगा, कैंसर कोई मौत का वारंअ नहीं है। कैंसर इज हन्डेड परसेंट क्युअरअबल (Cancer is hundred percent curable) कैंसर सौ टक्का ठीक कीया जा सकता है । सिर्फ एक कंडीशन है, इन्सान के बॉडी में कैंसर का पता सेकंड स्टेज के पहले ही लगना चाहिए। क्युकी जब भी हमारे शरीर मे कैंसर जियो टु प्रथम स्टेज के बीच में होता है तो, इस प्रकार मामुली से पौधे के रुप में होता है। उसे बड़े आराम से उखाडकर फेंका जा सकता है। जब भी हमारी बॉडी का कैंसर प्रथम से सेकंड स्टेज के बीच का रहता है तो यही पौधा थोडा बडा बन चुका रहता है, तकलीफ जादा हो सकती है, इलाज के लिए पैसा ज्यादा लगेगा लेकिन यहा भी इंसान का जीवन बचाया जा सकता है, लेकिन जब भी इंसान के शरीर में कैंसर तिसरी चौथी स्टेज के पास या आर पार हो चुका रहता है। तब कैंसर पुर्ण विकसीत पैसा शरीर के अंदर बर्गद का पेड धन चुका रहता है जिसकी जडे शरीर में दुर दुर तक फैल चुकी रहती है। फिर मात्र इस स्टेज में उस इंसान को बचाना बडा मुश्किल बन जाता हैं। अब इस स्लाईड को देखने के बाद आप हंडेड परसेंट समज गये होंगे की क्यों हमारे भारत देश में कैंसर के 10 पेशंट में से आठ नौ लोगो का जीवन चार छह महिने के अंदर ही समाप्त हो जाता होगा। अब मैं आपसे पुछना चाहूंगा की, क्या हमारे देश का कैंसर का पेशंट डॉक्टर के पास यहाँ जाता होगा क्या ? नहीं..... क्या यहा जाता होगा क्या? नहीं..... हमारे देश का कैंसर का पेशंट कैंसर के डॉक्टर के पास तत्र जाता है जब जिंदगी में लगभग सबकुछ खत्म हो चुका रहता है, मजबुरी ने इसान घर को बेचता है, खेती बेचता, दस दस परसेंट पर व्याज से पैसा निकाल के, जैसे डॉक्टर बोलेगा वैसा करना शुरु कर देता है, जो शहर बोलेगा वहा के चक्कर काटना शुरु कर देता है एक दिन ऐसा आता है की ना वो इंसान बच पाता है, ना वो उस घर के लोगो को जिवन जिने के लिए कुछ पैसा बच पाता है। लेकिन मै एक बात बताना चाहूंगा अपने परिवार की रक्षा कैंसर से 100 परसेंट करनी है तो, हमारे घर का हर एक इंसान इस बिमारी को लेकर परिपुर्ण जागरूक होना अनिवार्य है। हमारे घर में कैंसर का डॉक्टर ना हो लेकिन हमारे घर का हर एक इंसान इस जानलेवा बिमारी के प्रति परिपुर्ण जागरूक होना यह हमारे परिवार की सबसे बडी जरूरत बन चुकी है। हमारा परिवार अगर जागरूक नहीं होता है, तो कैंसर की संभावित महामारी से हमारा परिवार भी प्रभावित हो सकता है। अभी आप सभी लोग ध्यान पुर्वक सुनो और सभी लोगों का जागरूक करो की जब भी कैंसर हमारे बॉडी में प्रथम स्टेज में रहता है, तो उस कैंसर के कौन कौन से चेतावनी भरे लक्षण हमारे बॉडी में दिखाई दे सकते है।

* आत या मुन्नाशय की नियमित किया मे परिवर्तन आना बार बार कब्ज या पतले दस्त या बार बार पेट मरोडना या, पतली पतली संडास हो जाती है, कैंसर के साथ एक शब्द का वडा घनीष्ट संबंध है और वो शब्द है बेवजह विदाउट एनी प्रोपर रिझन, कुठलच योग्य कारण नसताना। जैसे की ना हमारे घर मे तिखा बना था ना हम कही खाना खाने गये थे, ना हम सावजी भोजनालय मे खाना खाने गये थे ना कोई तीज त्योहार का खाना बना था, ना हम किसी के यहा शादि या पार्टी का खाना खाने गये थे, ऐसा कुछ भी नहीं होने के बाद भी बारबार पेट में मरोड उठते जाना, पेट मे कभी हलका कभी तेज दर्द होते रहना, पेशाब करते समय जलन होना, पेशाब का कलर बारबार बदलते जाना और पेशाब रुकरुक के आना, कभी आती है, रुकती है, फिर आती है, पैसे रुक रुक कर आती है। अगर ऐसी समस्या किसी इंसान के साथ होती है तो एक बात कहना चाहूंगा की अच्छे डॉक्टर के पास जाकर दिखा दिजीयेगा, क्योकी यह सभी कोलोरेक्टल कैंसर के लक्षण होते है।

* उसके बाद शरीर पर कहि भी न सुकने वाला घाव, मुह के अंदर, गाल पर या जीभ पर नार्मल छाला अगर आ चुका है। चार छह दिन मे अपने आप बैठ जाना चाहिए। लेकिन जिनके मुह का छाला कम से कम देड दो महिने से आ चुका हैं। वहा से से खुन आ रहा है पस आ रहा है जीभ लगने के बाद दुखता है, थंडा गरम पानी अगर मुह को झंझनाट देना शुरु कर देता है। याद रखियेगा उस छाले की तुरंत बायोप्सी करके देख लेना चाहिए यही मुख कैंसर की लक्षण भी माने जाते है,

* उसके बाद असामान्य रक्त स्त्राव, शरीर के बाहर आजतक जिस अंग से खुन बाहर नहीं आया था उस अंग से बार बार खुन का बाहर आना, जैस की पाईल्स या फिशर की बिमारी नहीं है लेकिन लॅटीन करते समय खुन आना, महिलाओंके पिरीयेड के तारीख नहीं लेकीन बीच में ही ब्लिडींग हो रही है, पिरीएडस के तारीख हर महिने बदल रही है, कभी कभी तीन तीन महिने पिरीएडसही नहीं आते है। इस प्रकार की समस्या से जो महिला परेशान है अच्छे गायनिक डॉक्टर को आज के आज दिखा देना चाहिए, ये सभी गर्भाशय के कैंसर के लक्षण होते है।

* लंबे समय तक निगलने मे कठनाई या फिर शरिर पे दिखने वाली कोई भी गाठ, हर गाठ कैंसर की होती है पैसा नहीं होता हे लेकिन जो गाठ पत्थर की तरह कडक बन जाती है। गाठ के आस पास का कलर बदलना शुरु हो जाता है या वो गाठ को धक्का लगने से

सुई चुभे समान दर्द उठना शुरू हो जाती है याद रखियेगा ये गाठ कैंसर की गाठ होने की संभावना जादा बताई जाती है। इसके प्रति हमेशा सावधान रहेना चाहिए।

* भुक न लगना या दिनभर पेट फुला फुला सा लगना, चार बार रोटी खाने के बाद भी कुछ लोग आराम से पचा डालते थे, आज उसी इंसान की हालात क्या हो चुकी है, एक भी रोटी खाने के बाद पेट भरा भरा सा लगना। कुछ भी ना खाने के बाद भी पेट फुला फुला लगना, जरासा खाया की, नहीं खाया अचानक गैसेस चड जाना, अँसीडीटी बढ जाना और दिनभर छाती में बीचो बीच एक जलन टाईप के लगते रहना। इस प्रकार की समस्या से जोभी परेशान होगा, उनको मेरी एक ही रिक्वेस्ट है, अच्छे डॉक्टर के पास जाके। अपना लिक्वर फंक्शन टेस्ट करके देखना चाहिए। ये सभी इंसान जिवन में आनेवाले लिवर कैंसर के संकेत माने जाते है।

* त्वचा पर के तील या फुंसी में परिवर्तन, भविष्यकार का कथन है की तलहाथ पे अगर तील है तो इंसान बडा भाग्यवान है, रातोरात अमीर बन सकता हैं, लेकिन वो तील अगर कैंसर का निकल गया तो, जितनी कमायी घर के सब लोगों ने मिलके नहीं की होगी, उससे ज्यादा पैसा खर्चा करने के बाद भी, पैसे काफी सारे परिवारों की कहानी है, जो करोड़ो रुपये खर्चा करने के बाद भी लोगो की जिंदगी कैंसर से नहीं बचा पाते है।

* बेवजह वजन बढना या घटना, हदसे ज्यादा कमजोरी लगना शुरू हो जाना, एक ऐसी महिला जो ना कभी जीम जाती हैं, ना कभी मॉर्निंग वाक करती है, ना किसी प्रकार का व्यायाम, ना कोई प्राणायाम करती है. ना डायटिंग करती, ना फास्टिंग (उपवास) करती है। ऐसी महिला जो कुछ भी नहीं करती है। उसके बावजूद भी अगर इनका वजन अचानक बढता है या अचानक कम हो जाता है। या हदसे ज्यादा रोज कमजोरी के समान लग रहा है, उस महिला को एक ही रीक्वेस्ट करना चाहूंगा ज्यादा देर न करते हुए, बस एक बार अच्छे गायनिक के पास जाके उसकी सलाह जरूर ले लीजियेगा। क्यो की जो कुछ मैंने आपको समझा के बताया ये सब ओवरी के कैंसर के लक्षण माने ज

* बार बार खासी सताना गले की आवाज बैठना।

* दर्द नाशक दवा लेने पर भी शरीर में दर्द बना रहना। हमारे शरीर में तीन जगह में दर्द हैं। उसको कभी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। कंधो के निचे गर्दन से निकलकर कंधो तक का दर्द उसके बाद कमर का बार बार होने वाला दर्द घुटने के निचे होने वाला, खिचे समान होने वाला दर्द सी प्रकार के दर्द शरीर में कही अगर हैं, और ये दर्द बार बार दवाई लेने पर भी नहीं कम होते है, तो एक बार ड्यु की जाच कर लेना चाहिए ये बोन कैंसर के लक्षण माने जाते है।

> दिनभर कपकपी लगना, हदसे ज्यादा निंद में पसीना आना।

> मिर्गी तेज सिर दर्द जी मचलना, आँखो के सामने अंधेरा छा जाना, जो मिर्गी आजतक नहीं आयी थी, मिर्गी आना, सर मे बार बार तेज दर्द होना, खीचे समान तेज दर्द होना, दिनभर जी मचले समान लगना, जो निंद पहले आरामसे आ जाती थी अभी ढंग से दो घंटे की भी निंद ना आना, बैठे बैठे, चेअर के उपर, (Pause) कुछ भी काम ना करने के बावजूद चक्कर आए समान लगना, आँखो के सामने चलते चलते अचानक अंधेरा सा छा जाना, ये समस्या जिनके साथ होती है उन लोगो को मै मेर घर का सदस्य समझ कर एक ही रिक्वेस्ट करना चाहूंगा की हाथ में कितने भी अर्जेंट काम क्यु ना हो सभी काम छोडकर अच्छे डॉक्टर के पास जाकर एक बार ब्रेन का सिटी स्कैन जरूर कर लो, क्योकी जिंदगी मिलेगी ना दोबारा.....

मैने निचे के दो लाईन मे जिस लक्षणों के बारे में समझा के बता दिया है, वह किसी सामान्य बिमारी के लक्षण नहीं है वह ब्रेन कैंसर, ब्रेन ट्युमर के लक्षण माने जाते है। जरासी भी देरी करने से जिवन बर्बादी के रास्ते पे निकलने की संभावना पायी जाती है।

लेकिन लगभग बारा सालसे महाराष्ट्र, एमपी, छत्तीसगड, गुजरात, राजस्थान, उत्तर प्रदेश इन 6 राज्यों में ग्रामपंचायत से लेकर मंत्रालय तक हमारे 150 कैंसर कौउन्सलर लोगों को कैंसर के प्रती जागरुक करने का काम निरंतर कर रहे है, हमारे एन जी ओ के द्वारा कई सारे जरूरत मंद लोगो का हम निशुल्क ईलाज भी करवा चुके है। इस विशाल जागरूकमता मोहीम में लाखो लोगो के साथ वन टु वन मुलाकात कर ने के बाद पता लगा की आजकल काफी सारे लोगों के अंदर कैंसर से भी 10 गुणा बड़ी बिमारी दिखाई देती है। अभी आप लोग सोच रहे होगें की कैंसर से भी 10 गुना बड़ी बिमारी कोनसी हो सकती है। तो वह बिमारी है, खुद के बिमारी को छुपाने की विमारी, ये कैंसर से भी बड़ी बिमारी बन चुकी है।

मान लीजिए की आप अपनी गाडी से रास्ते से जा रहे हो और अचानक से आप की गाडीमें से खड. खड, खड. खड. खड. खड, ऐसी आवाज अगर आती है तो आप क्या करेंगे ? (सामने वाले लाईन में बैठे

हुए किसी भी महीला या पुरुष से इंटरअॅक्शन करना है), राईट... हम गाडी को रोकेंगे, हमने गाडी को क्यों रोका ? क्योकी गाडी का आवाज सुनते बराबर हम समझ गये थे की मेरी गाडी बिमार पड नजर आते है, जिनके शरीर मे ऐसी खडखडाहट ऐसी तकलीफे, छह छह महिने से लगातार चल रही है, इसके बावजूद भी, वे लोग अपने स्वास्थ पे ध्यान नहीं देते, नजर अंदाज करते है। खुदकी बिमारी को

छुपाने का काम करते हैं। अब इतना समझ जाईएगा की जिस तकलिफ को हम छुपाने का काम कर रहे हैं, उस तकलिफ को लेकर अगर कोई कैंसर ही छुपकर बैठा होगा तो अचानक क्या हो सकता है ?

Slide No. 7 : रातों रात हमारी जिंदगी ऐसी खतरनाक भंवर में जाके फस जाती है। जहां पे एक इंसान का कैंसर घर के सभी लोगों को दिन में तारे दिखाना शुरू कर देता है। एक इंसान का कैंसर परिवार के सभी लोगों को मानसिक कैंसर का शिकार बना डालता है। एक इंसान का कैंसर, करोड़पती परिवार को रोडपती परिवार बना देता है। जो चित्र आपको यहां स्क्रीन पर नजर आ रहा है, वो पिक्चर 15/20 साल पहले उन लोगों का बनता था जो अपने जिंदगी का 70/80 परसेंट हिस्सा जी चुके रहते थे लेकिन आज यह पिक्चर केजी 1 केजी 2 में पढ़ने वाले छोटे छोटे बच्चे का 20/22 साल के नौजवान लड़का लड़कीयों का बनते जा रहा है।

अगर आप को दिल की गहराई के साथ ऐसा लग रहा है, बस ये पिक्चर, खतरनाक पिक्चर मेरे परिवार में किसी का भी, नहीं बनना चाहिए तो मेरा प्रेझेंटेशन खत्म होने के, दस मिनट पहले अमेरिकन कैंसर सोसायटी, इंडीयन कैंसर सोसायटी विश्व स्वास्थ्य संघटना एंवम आय सी एम आर के गाईड लाईन के अनुसार मैं आपको दो सिंपल लेकील अंतीप्रभावी रास्ते बता के जाऊंगा और आपसे एक ही रिक्वेस्ट करना चाहूंगा की कैंसर के कारण आपके घर का कोई भी व्यक्ति अस्पताल में जिंदगी और मौत की लड़ाई लड़ते हुए नजर नहीं आना चाहिये इसके लिए ये दो रास्ते जिवन में अनिवार्य समझके खुद भी इंप्लीमेंट करना है। और परिवार में सबको इंप्लीमेंट करने के लिए प्रोत्साहित करना है। अब वो दो रास्ते कौनसे हैं। इसकी चर्चा करने से पहले ध्यान पूर्वक सुनियेगा कैंसर... कैंसर... कैंसर... ये शब्द आपने हजार बार सुना होगा लेकिन क्या आप जानते हैं। कैंसर कीतने प्रकार के होते हैं। पुरे 200 प्रकार के कैंसर होते हैं। अक्सर महिलाओं में सबसे ज्यादा मृत्युदर वाले दो कैंसर हैं। 1. स्तन कैंसर 2. गर्भाशय का कैंसर

पुरुष वर्ग में सबसे ज्यादा मृत्युदर वाले दो कैंसर 1. फेफड़े का कैंसर 2. मुख का कैंसर एक बार कैंसर हो जाने के बाद जब इंसान डॉक्टर के पास जाता है तो डॉक्टर के पास सबसे पहला शस्त्र कौनसा रहता है।